



Patiënteninformatie

Psychosociale impact van een fertiliteitstraject

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding	4
Emoties	4
Je relaties met anderen.....	5
Partners	5
Seksualiteit.....	6
Hoe omgaan met deze periode?	6
Ondersteuning	7

Inleiding

In deze folder vind je meer informatie over de gevolgen van een fertiliteitstraject op zowel je emoties als op je relaties met anderen. Dit traject is een ingrijpend proces. Het kan zowel op jou als op je partner heel wat effecten teweeg brengen.

Met deze brochure willen we je helpen om inzicht te krijgen in de gevoelens die met een fertiliteitstraject gepaard gaan.

Emoties

Tijdens een fertiliteitstraject ervaar je vaak op korte tijd een hele reeks aan sterke gevoelens.

- Bij de start van het traject heb je bijvoorbeeld hoop op een goede afloop.
- Eens je enkele weken bezig bent, is het normaal dat je je soms angstig of onzeker voelt.
- Ook als je positief nieuws krijgt, kan je je nog een hele tijd bang of bezorgd voelen.
- Bij slecht nieuws ben je verdrietig, soms ook wel kwaad of gefrustreerd.
- Als je lang in het fertiliteitstraject zit, kan dit impact hebben op je zelfbeeld. Sommige mensen voelen zich minder vrouw of man doordat het hen niet lukt om zwanger te geraken of zwanger te blijven.

Een fertiliteitstraject geeft je sowieso extra stress. Die wordt onder andere veroorzaakt doordat je:

- (moeilijke) keuzes moet maken
- het gevoel kan hebben dat je dit ondergaat, dat je zelf weinig controle hebt op je situatie.
- veel afspraken moet maken, dit vraagt veel inspanning en tijd.

Je relaties met anderen

Hoeveel je over je traject aan anderen vertelt, bepaal je helemaal zelf. Sommige mensen praten hier graag over, anderen voelen zich er beter bij om niet te veel te delen met buitenstaanders.

Soms kunnen reacties van anderen je pijn doen of voelt het alsof buitenstaanders niet begrijpen wat je doormaakt. Hoe goed ze het ook bedoelen. Daarom is het vaak een grote steun om te praten met lotgenoten, mensen die ook een fertiliteitstraject hebben gevolgd. Zij begrijpen beter wat je doormaakt.

Sommige mensen hebben het moeilijk bij het zien van zwangere vrouwen in hun omgeving. Dit kan allerlei gevoelens oproepen zoals jaloezie. Voel je hier niet schuldig over, het is volledig normaal dat je dit zo ervaart.

Ook op je werk zal het fertiliteitstraject invloed hebben. De vele afspraken zijn niet voor iedereen even makkelijk te combineren met het werk. Vaak helpt het om tegen een paar mensen open te zijn over je situatie. Begrip leidt vaak tot meer flexibiliteit.

Partners

Iedereen gaat op zijn eigen manier om met moeilijke situaties. Hierdoor kan een fertiliteitstraject ook impact hebben op je relatie met je partner. Je kan het gevoel hebben dat jullie op een andere golflengte zitten, dat je elkaar niet goed begrijpt. Mannen zoeken bijvoorbeeld vaker naar praktische oplossingen voor de situaties waar ze voor staan, terwijl vrouwen eerder willen praten over wat ze meemaken en emotionele steun zoeken.

Sommige koppels ervaren ook een gevoel van ongelijkheid tijdens het traject. Er is meestal meer focus op de vrouw die zwanger wenst te worden doordat het merendeel van de behandelingen bij haar gebeurt.

Gelukkig is het zeker niet zo dat een fertiliteitstraject enkel druk legt op een relatie. Partners die veel steun bij elkaar vinden ervaren het traject als iets dat hun relatie (nog) sterker maakt.

Seksualiteit

Door je kinderwens zal je seksualiteit anders beleven. Spontaan vrijen verdwijnt bij veel koppels (tijdelijk) naar de achtergrond. Vrijen zal meer gepland gebeuren, op de momenten waarop je vruchtbaar bent.

Je kan ook minder zin hebben om te vrijen door de druk die je ervaart vanuit het traject. Zoals we eerder al aanhaalden kan dit traject invloed hebben op je emoties, je relatie en op je fysieke toestand. Het is normaal dat je minder zin hebt in fysieke intimiteit als je moe bent, last hebt van stress of als je je even verder verwijderd voelt van je partner. Anderzijds kan intimiteit net helpen om je weer meer verbonden te voelen of om je af te leiden van negatieve gevoelens. Intimiteit beleven is ook meer dan enkel vrijen.

Hoe omgaan met deze periode?

Veerkracht is essentieel om deze moeilijke periode door te komen. Hoe kun je zelf proberen je veerkracht te versterken?

- **Zorg goed voor jezelf.** Luister naar je lichaam. Rust goed uit en maak regelmatig tijd voor de dingen die je graag doet. Hierdoor voel je je beter in je vel en het helpt ook om eventuele piekergedachten te doen verminderen.
- **Zorg goed voor je partner en je relatie.** Maak tijd voor elkaar. Onderneem leuke dingen samen waar jullie allebei plezier aan beleven zonder dat het over de lopende behandelingen moet gaan. Anderzijds maak je best ook tijd en ruimte om juist over de behandeling te praten en te zoeken naar hoe je elkaar kunt ondersteunen. Wanneer jullie andere gevoelens ervaren in het traject of het gevoel hebben dat jullie elkaar even minder goed verstaan, probeer dan begrip op te brengen voor de ander.
- **Praat met anderen over je situatie.** Het is fijn om naast je partner nog één of enkele vertrouwenspersonen te hebben die weten wat je doormaakt. Soms is het voor iemand anders moeilijk om in te schatten wat jou helpt. Wil je een luisterend oor, wil je iemand die leuke dingen met je onderneemt om je af te leiden van het traject?

Vertel dat aan je vertrouwenspersoon, zo weet hij hoe hij er voor jou kan zijn.

- **Vertel wat je voelt.** Het kan je helpen om even te ventileren, om te delen met anderen hoe je je voelt. Kies zelf op welke manier je dat wil doen, waar jij je goed bij voelt. Maar niet iedereen hoeft je diepste gedachten te kennen. Probeer bewust te blijven van wat je met wie juist wil delen en hoe concreet je dat wenst te maken. Zo vermijd je situaties met vervelende vragen waar je misschien liever niet op antwoordt.

Ondersteuning

Voor een vrijblijvend gesprek of professionele ondersteuning kan je steeds terecht bij:

Decocq Fabienne

Fertiliteitscounselor, psychotherapeut en psycholoog

☎ 014 44 42 66 tijdens kantooruren van maandag tot en met donderdag

Je kan ook een gesprek inplannen via de polikliniek gynaecologie:

☎ 014 44 44 20 of mail naar fertiliteit@gynesis.be

Interessante websites met info en mogelijkheid tot lotgenotencontacten:

- www.deverdwaaldeooievaar.be
- www.freya.nl

Deze brochure bevat algemene informatie en is een aanvulling op het gesprek met de zorgverlener.

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout